

Quaran Trained Kids

Chiusi in casa e con poco materiale. Come fare ad allenare e fare divertire i bambini? Questa serie di video (sviluppati in occasione del lockdown causa Corona Virus) vi propone una serie di allenamenti pratici che toccano le capacità condizionali e coordinative da poter svolgere tra le quattro mura di casa e senza materiale particolare. Ad accompagnare gli allenamenti vengono proposte delle piccole Challenge. Challenge? Cosa vuol dire Challenge? Significa sfida; sta a te accettarla e superarla! Ci sono sfide coordinative e sfide condizionali, allenati e vedrai che sarà un successo. E non dimenticarti di sfidare i tuoi fratelli, sorelle, amici e genitori! Buon divertimento e buon allenamento!



Kayla e Francesco Bernasconi©

fbernasconi1976@gmail.com

Allenamenti completi

Cliccare sull'icona

<p>THE WAY TO THE TOP</p> <p>QUARAN TRAINED KIDS Sessione 1</p> <p>©FRANCESCO BERNASCONI 2020 FBERNASCONI1976@GMAIL.COM</p>	<p>Materiale Carta gommata o 2x cerchi</p>
--	---

<p>THE WAY TO THE TOP</p> <p>QUARAN TRAINED KIDS Sessione 2</p> <p>©FRANCESCO BERNASCONI 2020 FBERNASCONI1976@GMAIL.COM</p>	<p>Materiale 4 sedie</p>
--	-------------------------------------

<p>THE WAY TO THE TOP</p> <p>QUARAN TRAINED KIDS Sessione 3</p> <p>©FRANCESCO BERNASCONI 2020 FBERNASCONI1976@GMAIL.COM</p>	<p>Materiale 8x rotoli carta igienica</p>
--	--

Challenge

Cliccare sull'icona

<p>THE WAY TO THE TOP</p> <p>CHALLENGE 1 QUARAN TRAINED KIDS Forza tronco</p> <p>©FRANCESCO BERNASCONI 2020 FBERNASCONI1976@GMAIL.COM</p>	<p>Materiale Tappetino</p>
--	---------------------------------------

<p>THE WAY TO THE TOP</p> <p>CHALLENGE 2 QUARAN TRAINED KIDS motricità fine dei piedi, mobilità</p> <p>©FRANCESCO BERNASCONI 2020 FBERNASCONI1976@GMAIL.COM</p>	<p>Materiale 1 paio di scarpe</p>
--	--

<p>THE WAY TO THE TOP</p> <p>CHALLENGE 3 QUARAN TRAINED KIDS Controllo posturale, mobilità, forza tronco</p> <p>©FRANCESCO BERNASCONI 2020 FBERNASCONI1976@GMAIL.COM</p>	<p>Materiale 1x rotolo di carta igienica.</p>
---	--

Allenamenti completi

Cliccare sull'icona

	<p>Materiale Niente</p>
--	------------------------------------

Challenge

Cliccare sull'icona

	<p>Materiale Niente</p>
--	------------------------------------

	<p>Materiale 20 mollette 6 bicchieri (di plastica)</p>
--	---

--	--

Accedi [qui](#) alla Playlist completa di Quaran Trained Kids su YouTube

Aggiornato il 29.04.2020